



HATHA YOGA

Le yoga traditionnel... la base. Postures, respiration, concentration... La voie royale du yoga.

YIN YOGA

Yoga doux, passif et immobile, où les postures sont tenues entre 3 et 5 minutes. Il favorise le travail des tissus conjonctifs et des fascias, la relaxation et le lâcher-prise dans une attitude d'observation et d'acceptation. Le corps peut être soutenu par du matériel. Chaque séance débute par un travail d'ouverture de la cage thoracique afin d'améliorer l'aisance respiratoire et peut intégrer des mouvements spiralés favorisant la mobilité naturelle de la colonne vertébrale.

YOGA DOUX

Souplesse, mobilité, équilibre et énergie... tout en douceur. Une pratique idéale pour respirer, retrouver de l'aisance dans le mouvement et reprendre confiance en son corps. Particulièrement adaptée aux personnes qui ont besoin d'un accompagnement plus progressif.

YOGA SUR CHAISE

Un yoga doux et accessible à tous, pratiqué avec le soutien d'une chaise. Il associe mouvements adaptés, respiration et étirements pour améliorer la mobilité, l'équilibre, la posture et le bien-être. Une pratique idéale pour retrouver souplesse, confiance et plaisir de bouger en toute sécurité.

YOGA VINYASA

Un yoga dynamique, fluide et créatif où chaque mouvement est porté par le souffle. Selon les séances, pratique inspirée du Vinyasa Flow ou de l'Ashtanga Vinyasa, pour un yoga tonique, puissant et vivant.
(il est préférable d'avoir des bases de yoga pour ce cours ...)

YOGA NIDRA

Le yoga du sommeil conscient. Une méditation guidée qui conduit vers un état de profonde relaxation tout en restant pleinement conscient. Un véritable voyage intérieur où l'on cherche à demeurer immobile, vigilant et éveillé tout au long de la pratique.

PILATES

Renforcement des muscles profonds, amélioration de la posture, du gainage, de la mobilité et de l'équilibre pour un corps fort, harmonieux et durablement tonique.

RENFO PILATES

Un Pilates plus tonique, associé à du renforcement musculaire. On renforce, on gaine, on travaille le centre pour un corps plus fort, plus stable et plus tonique.

CARDIO RENFO PILATES

Un cours dynamique mêlant cardio, renforcement musculaire et exercices inspirés du Pilates pour développer endurance, tonicité et gainage.

CARDIO RENFO **cours le plus intense**

Un cours qui pulse ! Cardio, renforcement musculaire et dépense énergétique sont au rendez-vous pour solliciter l'ensemble du corps dans une ambiance dynamique et motivante.

FASCIAS FLOW

Une pratique qui associe les principes du Yin à une exploration douce du mouvement. Lente, fluide et centrée sur la respiration, elle favorise la mobilité articulaire, la libération des tensions profondes et le travail des fascias. Une approche globale du corps, du souffle et de la conscience pour retrouver un mouvement vivant, libre et apaisé.

Objectifs : détendre le système nerveux grâce au souffle et à la lenteur ; assouplir les tissus et redonner de la fluidité aux fascias ; développer la proprioception et la conscience du mouvement ; retrouver une posture naturelle et une stabilité intérieure.



CONTACT CARINE : 0670706743